

* القمة السورية - الأردنية في دمشق *



الرئيس السوري حافظ الأسد يستقبل الملك حسين في مطار دمشق (صورة من عرض)

لمناسبة الذكرى الـ ٣٠ لتأسيس قناة السويس

«برافدا» تؤكد الأهمية الدولية لهذه القناة

وذكرت الصحيفة ان الدول الغربية لم تعترف بالتأثير وقررت حتى مصر سياسيا واقتصاديا فاستمدت مرشحيها البحريين الذين قادوا السفن في القناة. الا ان السلطات المصرية أرسلت مجموعة من البحارة المصريين الحربيين وسرعان ما هبطت مروحية بحرية من بلدان عدة وبضمتها الاتحاد السوفيتي. واستمرت الحياة في القناة.

وفي نهاية تشرين اول العام ١٩٦٦ بدأ العدوان الثلاثي على مصر الذي اقتلعته القوى التقدمية في العالم ونسبته بتوقف مرور السفن عبر قناة السويس لمدة اشهر. وفي حزيران العام ١٩٦٧ شنت اسرائيل حربا عدوانية توسعية على دول

وذكرت الصحيفة ان الدول الغربية لم تعترف بالتأثير وقررت حتى مصر سياسيا واقتصاديا فاستمدت مرشحيها البحريين الذين قادوا السفن في القناة. الا ان السلطات المصرية أرسلت مجموعة من البحارة المصريين الحربيين وسرعان ما هبطت مروحية بحرية من بلدان عدة وبضمتها الاتحاد السوفيتي. واستمرت الحياة في القناة.

وزير خارجية افغانستان يقوم عالياً بالقرار السوفيتي بسحب القوات السوفيتية

غورباتشوف، السكرتير العام للجنة المركزية للحزب الشيوعي السوفيتي، في كلمته لدى منح مدينة فلاديفوستوك وسام لينين.

واكد وزير خارجية جمهورية افغانستان الديمقراطية على أهمية هذه الخطوة بالنسبة للتسوية السياسية الودية حول افغانستان.

الحزب الشيوعي الاسرائيلي واتحاد الشبيبة الشيوعية نشاطات * اجتماعات * محاضرات * ندوات *

كوك أبو الهيجاه (الحزب والشيبي) - اليوم، الأربعاء ١٩٨٦/٧/٣٠ الساعة ٧:٣٠ مساءً في نادي الحزب - محاضرة حول «الوضع السياسي» المحاضر: ابراهيم مالك.

الرملة (الحزب والشيبي) - اليوم، الأربعاء ١٩٨٦/٧/٣٠ الساعة ٧:٣٠ مساءً في نادي الحزب - محاضرة حول «الوضع السياسي الراهن على الساحة الفلسطينية» المحاضر: محمد قناح.

رامات (الحزب) - اليوم، الأربعاء ١٩٨٦/٧/٣٠ الساعة ٨:٠٠ مساءً في بيت الرقيق محمد أبو حسين - اجتماع احتجاجي واسع على الخطة المتفق عليها في الغزو والدمار وقرع رمانة في مجلس عمال الناصرة، وكذلك لسماح بحاضرة حول «الأزمة الاقتصادية والاجتماعية والمستدركات ونضال العاملين» وسيل الخروج من الأزمة. المحاضر: سهيل ذياب.

عنا (الشيبي - نادي القتيات) - يوم الخميس ١٩٨٦/٧/٣١ الساعة ٣:٠٠ بعد الظهر في نادي الجبهة - محاضرة حول «الوضع الاقتصادي القائم في البلاد» المحاضر: عودة بشاروات.

كوك أبو الهيجاه (الحزب والشيبي) - يوم الخميس ١٩٨٦/٧/٣١ الساعة ٦:٣٠ مساءً في نادي الحزب - محاضرة حول «الوعي الاجتماعي» المحاضر: واند نصر الله.

اعلان بلدية الناصرة - اللجنة اللوائية - لواء الشمال قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥ اللجنة المحلية للتنظيم والبناء واللجنة اللوائية للتنظيم والبناء اعلان حول اعداد خريطة تفصيلية

وفقا للمادة ٧٧ من قانون التنظيم والبناء لسنة ١٩٦٥ نعلن هذا ان اللجنة المحلية للتنظيم والبناء للبلدية الناصرة وبمجلسها ٨٧/١٠ بتاريخ ٨٧/٧/٢٠ قررت اعداد خريطة تفصيلية خريطة الخليل - الناصرة. وهذه هي الناطق المشمولة في الخارطة للقرعة لشمال الناصرة - بولك ١٩٥٧٦ - جزء من قسيمة ١ وقسم ٢، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢، ٦٣، ٦٤، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧٠، ٧١، ٧٢، ٧٣، ٧٤، ٧٥، ٧٦، ٧٧، ٧٨، ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٥، ٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩١، ٩٢، ٩٣، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧، ٩٨، ٩٩، ١٠٠، ١٠١، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٤، ١٠٥، ١٠٦، ١٠٧، ١٠٨، ١٠٩، ١١٠، ١١١، ١١٢، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١١٦، ١١٧، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢١، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤، ١٢٥، ١٢٦، ١٢٧، ١٢٨، ١٢٩، ١٣٠، ١٣١، ١٣٢، ١٣٣، ١٣٤، ١٣٥، ١٣٦، ١٣٧، ١٣٨، ١٣٩، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢، ١٤٣، ١٤٤، ١٤٥، ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٤٩، ١٥٠، ١٥١، ١٥٢، ١٥٣، ١٥٤، ١٥٥، ١٥٦، ١٥٧، ١٥٨، ١٥٩، ١٦٠، ١٦١، ١٦٢، ١٦٣، ١٦٤، ١٦٥، ١٦٦، ١٦٧، ١٦٨، ١٦٩، ١٧٠، ١٧١، ١٧٢، ١٧٣، ١٧٤، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧، ١٧٨، ١٧٩، ١٨٠، ١٨١، ١٨٢، ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥، ١٨٦، ١٨٧، ١٨٨، ١٨٩، ١٩٠، ١٩١، ١٩٢، ١٩٣، ١٩٤، ١٩٥، ١٩٦، ١٩٧، ١٩٨، ١٩٩، ٢٠٠، ٢٠١، ٢٠٢، ٢٠٣، ٢٠٤، ٢٠٥، ٢٠٦، ٢٠٧، ٢٠٨، ٢٠٩، ٢١٠، ٢١١، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٤، ٢١٥، ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨، ٢١٩، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٣، ٢٢٤، ٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣٠، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣، ٢٣٤، ٢٣٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩، ٢٤٠، ٢٤١، ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٥، ٢٤٦، ٢٤٧، ٢٤٨، ٢٤٩، ٢٥٠، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٣، ٢٥٤، ٢٥٥، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٨، ٢٥٩، ٢٦٠، ٢٦١، ٢٦٢، ٢٦٣، ٢٦٤، ٢٦٥، ٢٦٦، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٦٩، ٢٧٠، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣، ٢٧٤، ٢٧٥، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨٠، ٢٨١، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٤، ٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩٠، ٢٩١، ٢٩٢، ٢٩٣، ٢٩٤، ٢٩٥، ٢٩٦، ٢٩٧، ٢٩٨، ٢٩٩، ٣٠٠، ٣٠١، ٣٠٢، ٣٠٣، ٣٠٤، ٣٠٥، ٣٠٦، ٣٠٧، ٣٠٨، ٣٠٩، ٣١٠، ٣١١، ٣١٢، ٣١٣، ٣١٤، ٣١٥، ٣١٦، ٣١٧، ٣١٨، ٣١٩، ٣٢٠، ٣٢١، ٣٢٢، ٣٢٣، ٣٢٤، ٣٢٥، ٣٢٦، ٣٢٧، ٣٢٨، ٣٢٩، ٣٣٠، ٣٣١، ٣٣٢، ٣٣٣، ٣٣٤، ٣٣٥، ٣٣٦، ٣٣٧، ٣٣٨، ٣٣٩، ٣٤٠، ٣٤١، ٣٤٢، ٣٤٣، ٣٤٤، ٣٤٥، ٣٤٦، ٣٤٧، ٣٤٨، ٣٤٩، ٣٥٠، ٣٥١، ٣٥٢، ٣٥٣، ٣٥٤، ٣٥٥، ٣٥٦، ٣٥٧، ٣٥٨، ٣٥٩، ٣٦٠، ٣٦١، ٣٦٢، ٣٦٣، ٣٦٤، ٣٦٥، ٣٦٦، ٣٦٧، ٣٦٨، ٣٦٩، ٣٧٠، ٣٧١، ٣٧٢، ٣٧٣، ٣٧٤، ٣٧٥، ٣٧٦، ٣٧٧، ٣٧٨، ٣٧٩، ٣٨٠، ٣٨١، ٣٨٢، ٣٨٣، ٣٨٤، ٣٨٥، ٣٨٦، ٣٨٧، ٣٨٨، ٣٨٩، ٣٩٠، ٣٩١، ٣٩٢، ٣٩٣، ٣٩٤، ٣٩٥، ٣٩٦، ٣٩٧، ٣٩٨، ٣٩٩، ٤٠٠، ٤٠١، ٤٠٢، ٤٠٣، ٤٠٤، ٤٠٥، ٤٠٦، ٤٠٧، ٤٠٨، ٤٠٩، ٤١٠، ٤١١، ٤١٢، ٤١٣، ٤١٤، ٤١٥، ٤١٦، ٤١٧، ٤١٨، ٤١٩، ٤٢٠، ٤٢١، ٤٢٢، ٤٢٣، ٤٢٤، ٤٢٥، ٤٢٦، ٤٢٧، ٤٢٨، ٤٢٩، ٤٣٠، ٤٣١، ٤٣٢، ٤٣٣، ٤٣٤، ٤٣٥، ٤٣٦، ٤٣٧، ٤٣٨، ٤٣٩، ٤٤٠، ٤٤١، ٤٤٢، ٤٤٣، ٤٤٤، ٤٤٥، ٤٤٦، ٤٤٧، ٤٤٨، ٤٤٩، ٤٥٠، ٤٥١، ٤٥٢، ٤٥٣، ٤٥٤، ٤٥٥، ٤٥٦، ٤٥٧، ٤٥٨، ٤٥٩، ٤٦٠، ٤٦١، ٤٦٢، ٤٦٣، ٤٦٤، ٤٦٥، ٤٦٦، ٤٦٧، ٤٦٨، ٤٦٩، ٤٧٠، ٤٧١، ٤٧٢، ٤٧٣، ٤٧٤، ٤٧٥، ٤٧٦، ٤٧٧، ٤٧٨، ٤٧٩، ٤٨٠، ٤٨١، ٤٨٢، ٤٨٣، ٤٨٤، ٤٨٥، ٤٨٦، ٤٨٧، ٤٨٨، ٤٨٩، ٤٩٠، ٤٩١، ٤٩٢، ٤٩٣، ٤٩٤، ٤٩٥، ٤٩٦، ٤٩٧، ٤٩٨، ٤٩٩، ٥٠٠، ٥٠١، ٥٠٢، ٥٠٣، ٥٠٤، ٥٠٥، ٥٠٦، ٥٠٧، ٥٠٨، ٥٠٩، ٥١٠، ٥١١، ٥١٢، ٥١٣، ٥١٤، ٥١٥، ٥١٦، ٥١٧، ٥١٨، ٥١٩، ٥٢٠، ٥٢١، ٥٢٢، ٥٢٣، ٥٢٤، ٥٢٥، ٥٢٦، ٥٢٧، ٥٢٨، ٥٢٩، ٥٣٠، ٥٣١، ٥٣٢، ٥٣٣، ٥٣٤، ٥٣٥، ٥٣٦، ٥٣٧، ٥٣٨، ٥٣٩، ٥٤٠، ٥٤١، ٥٤٢، ٥٤٣، ٥٤٤، ٥٤٥، ٥٤٦، ٥٤٧، ٥٤٨، ٥٤٩، ٥٥٠، ٥٥١، ٥٥٢، ٥٥٣، ٥٥٤، ٥٥٥، ٥٥٦، ٥٥٧، ٥٥٨، ٥٥٩، ٥٦٠، ٥٦١، ٥٦٢، ٥٦٣، ٥٦٤، ٥٦٥، ٥٦٦، ٥٦٧، ٥٦٨، ٥٦٩، ٥٧٠، ٥٧١، ٥٧٢، ٥٧٣، ٥٧٤، ٥٧٥، ٥٧٦، ٥٧٧، ٥٧٨، ٥٧٩، ٥٨٠، ٥٨١، ٥٨٢، ٥٨٣، ٥٨٤، ٥٨٥، ٥٨٦، ٥٨٧، ٥٨٨، ٥٨٩، ٥٩٠، ٥٩١، ٥٩٢، ٥٩٣، ٥٩٤، ٥٩٥، ٥٩٦، ٥٩٧، ٥٩٨، ٥٩٩، ٦٠٠، ٦٠١، ٦٠٢، ٦٠٣، ٦٠٤، ٦٠٥، ٦٠٦، ٦٠٧، ٦٠٨، ٦٠٩، ٦١٠، ٦١١، ٦١٢، ٦١٣، ٦١٤، ٦١٥، ٦١٦، ٦١٧، ٦١٨، ٦١٩، ٦٢٠، ٦٢١، ٦٢٢، ٦٢٣، ٦٢٤، ٦٢٥، ٦٢٦، ٦٢٧، ٦٢٨، ٦٢٩، ٦٣٠، ٦٣١، ٦٣٢، ٦٣٣، ٦٣٤، ٦٣٥، ٦٣٦، ٦٣٧، ٦٣٨، ٦٣٩، ٦٤٠، ٦٤١، ٦٤٢، ٦٤٣، ٦٤٤، ٦٤٥، ٦٤٦، ٦٤٧، ٦٤٨، ٦٤٩، ٦٥٠، ٦٥١، ٦٥٢، ٦٥٣، ٦٥٤، ٦٥٥، ٦٥٦، ٦٥٧، ٦٥٨، ٦٥٩، ٦٦٠، ٦٦١، ٦٦٢، ٦٦٣، ٦٦٤، ٦٦٥، ٦٦٦، ٦٦٧، ٦٦٨، ٦٦٩، ٦٧٠، ٦٧١، ٦٧٢، ٦٧٣، ٦٧٤، ٦٧٥، ٦٧٦، ٦٧٧، ٦٧٨، ٦٧٩، ٦٨٠، ٦٨١، ٦٨٢، ٦٨٣، ٦٨٤، ٦٨٥، ٦٨٦، ٦٨٧، ٦٨٨، ٦٨٩، ٦٩٠، ٦٩١، ٦٩٢، ٦٩٣، ٦٩٤، ٦٩٥، ٦٩٦، ٦٩٧، ٦٩٨، ٦٩٩، ٧٠٠، ٧٠١، ٧٠٢، ٧٠٣، ٧٠٤، ٧٠٥، ٧٠٦، ٧٠٧، ٧٠٨، ٧٠٩، ٧١٠، ٧١١، ٧١٢، ٧١٣، ٧١٤، ٧١٥، ٧١٦، ٧١٧، ٧١٨، ٧١٩، ٧٢٠، ٧٢١، ٧٢٢، ٧٢٣، ٧٢٤، ٧٢٥، ٧٢٦، ٧٢٧، ٧٢٨، ٧٢٩، ٧٣٠، ٧٣١، ٧٣٢، ٧٣٣، ٧٣٤، ٧٣٥، ٧٣٦، ٧٣٧، ٧٣٨، ٧٣٩، ٧٤٠، ٧٤١، ٧٤٢، ٧٤٣، ٧٤٤، ٧٤٥، ٧٤٦، ٧٤٧، ٧٤٨، ٧٤٩، ٧٥٠، ٧٥١، ٧٥٢، ٧٥٣، ٧٥٤، ٧٥٥، ٧٥٦، ٧٥٧، ٧٥٨، ٧٥٩، ٧٦٠، ٧٦١، ٧٦٢، ٧٦٣، ٧٦٤، ٧٦٥، ٧٦٦، ٧٦٧، ٧٦٨، ٧٦٩، ٧٧٠، ٧٧١، ٧٧٢، ٧٧٣، ٧٧٤، ٧٧٥، ٧٧٦، ٧٧٧، ٧٧٨، ٧٧٩، ٧٨٠، ٧٨١، ٧٨٢، ٧٨٣، ٧٨٤، ٧٨٥، ٧٨٦، ٧٨٧، ٧٨٨، ٧٨٩، ٧٩٠، ٧٩١، ٧٩٢، ٧٩٣، ٧٩٤، ٧٩٥، ٧٩٦، ٧٩٧، ٧٩٨، ٧٩٩، ٨٠٠، ٨٠١، ٨٠٢، ٨٠٣، ٨٠٤، ٨٠٥، ٨٠٦، ٨٠٧، ٨٠٨، ٨٠٩، ٨١٠، ٨١١، ٨١٢، ٨١٣، ٨١٤، ٨١٥، ٨١٦، ٨١٧، ٨١٨، ٨١٩، ٨٢٠، ٨٢١، ٨٢٢، ٨٢٣، ٨٢٤، ٨٢٥، ٨٢٦، ٨٢٧، ٨٢٨، ٨٢٩، ٨٣٠، ٨٣١، ٨٣٢، ٨٣٣، ٨٣٤، ٨٣٥، ٨٣٦، ٨٣٧، ٨٣٨، ٨٣٩، ٨٤٠، ٨٤١، ٨٤٢، ٨٤٣، ٨٤٤، ٨٤٥، ٨٤٦، ٨٤٧، ٨٤٨، ٨٤٩، ٨٥٠، ٨٥١، ٨٥٢، ٨٥٣، ٨٥٤، ٨٥٥، ٨٥٦، ٨٥٧، ٨٥٨، ٨٥٩، ٨٦٠، ٨٦١، ٨٦٢، ٨٦٣، ٨٦٤، ٨٦٥، ٨٦٦، ٨٦٧، ٨٦٨، ٨٦٩، ٨٧٠، ٨٧١، ٨٧٢، ٨٧٣، ٨٧٤، ٨٧٥، ٨٧٦، ٨٧٧، ٨٧٨، ٨٧٩، ٨٨٠، ٨٨١، ٨٨٢، ٨٨٣، ٨٨٤، ٨٨٥، ٨٨٦، ٨٨٧، ٨٨٨، ٨٨٩، ٨٩٠، ٨٩١، ٨٩٢، ٨٩٣، ٨٩٤، ٨٩٥، ٨٩٦، ٨٩٧، ٨٩٨، ٨٩٩، ٩٠٠، ٩٠١، ٩٠٢، ٩٠٣، ٩٠٤، ٩٠٥، ٩٠٦، ٩٠٧، ٩٠٨، ٩٠٩، ٩١٠، ٩١١، ٩١٢، ٩١٣، ٩١٤، ٩١٥، ٩١٦، ٩١٧، ٩١٨، ٩١٩، ٩٢٠، ٩٢١، ٩٢٢، ٩٢٣، ٩٢٤، ٩٢٥، ٩٢٦، ٩٢٧، ٩٢٨، ٩٢٩، ٩٣٠، ٩٣١، ٩٣٢، ٩٣٣، ٩٣٤، ٩٣٥، ٩٣٦، ٩٣٧، ٩٣٨، ٩٣٩، ٩٤٠، ٩٤١، ٩٤٢، ٩٤٣، ٩٤٤، ٩٤٥، ٩٤٦، ٩٤٧، ٩٤٨، ٩٤٩، ٩٥٠، ٩٥١، ٩٥٢، ٩٥٣، ٩٥٤، ٩٥٥، ٩٥٦، ٩٥٧، ٩٥٨، ٩٥٩، ٩٦٠، ٩٦١، ٩٦٢، ٩٦٣، ٩٦٤، ٩٦٥، ٩٦٦، ٩٦٧، ٩٦٨، ٩٦٩، ٩٧٠، ٩٧١، ٩٧٢، ٩٧٣، ٩٧٤، ٩٧٥، ٩٧٦، ٩٧٧، ٩٧٨، ٩٧٩، ٩٨٠، ٩٨١، ٩٨٢، ٩٨٣، ٩٨٤، ٩٨٥، ٩٨٦، ٩٨٧، ٩٨٨، ٩٨٩، ٩٩٠، ٩٩١، ٩٩٢، ٩٩٣، ٩٩٤، ٩٩٥، ٩٩٦، ٩٩٧، ٩٩٨، ٩٩٩، ١٠٠٠، ١٠٠١، ١٠٠٢، ١٠٠٣، ١٠٠٤، ١٠٠٥، ١٠٠٦، ١٠٠٧، ١٠٠٨، ١٠٠٩، ١٠١٠، ١٠١١، ١٠١٢، ١٠١٣، ١٠١٤، ١٠١٥، ١٠١٦، ١٠١٧، ١٠١٨، ١٠١٩، ١٠٢٠، ١٠٢١، ١٠٢٢، ١٠٢٣، ١٠٢٤، ١٠٢٥، ١٠٢٦، ١٠٢٧، ١٠٢٨، ١٠٢٩، ١٠٣٠، ١٠٣١، ١٠٣٢، ١٠٣٣، ١٠٣٤، ١٠٣٥، ١٠٣٦، ١٠٣٧، ١٠٣٨، ١٠٣٩، ١٠٤٠، ١٠٤١، ١٠٤٢، ١٠٤٣، ١٠٤٤، ١٠٤٥، ١٠٤٦، ١٠٤٧، ١٠٤٨، ١٠٤٩، ١٠٥٠، ١٠٥١، ١٠٥٢، ١٠٥٣، ١٠٥٤، ١٠٥٥، ١٠٥٦، ١٠٥٧، ١٠٥٨، ١٠٥٩، ١٠٦٠، ١٠٦١، ١٠٦٢، ١٠٦٣، ١٠٦٤، ١٠٦٥، ١٠٦٦، ١٠٦٧، ١٠٦٨، ١٠٦٩، ١٠٧٠، ١٠٧١، ١٠٧٢، ١٠٧٣، ١٠٧٤، ١٠٧٥، ١٠٧٦، ١٠٧٧، ١٠٧٨، ١٠٧٩، ١٠٨٠، ١٠٨١، ١٠٨٢، ١٠٨٣، ١٠٨٤، ١٠٨٥، ١٠٨٦، ١٠٨٧، ١٠٨٨، ١٠٨٩، ١٠٩٠، ١٠٩١، ١٠٩٢، ١٠٩٣، ١٠٩٤، ١٠٩٥، ١٠٩٦، ١٠٩٧، ١٠٩٨، ١٠٩٩، ١١٠٠، ١١٠١، ١١٠٢، ١١٠٣، ١١٠٤، ١١٠٥، ١١٠٦، ١١٠٧، ١١٠٨، ١١٠٩، ١١١٠، ١١١١، ١١١٢، ١١١٣، ١١١٤، ١١١٥، ١١١٦، ١١١٧، ١١١٨، ١١١٩، ١١٢٠، ١١٢١، ١١٢٢، ١١٢٣، ١١٢٤، ١١٢٥، ١١٢٦، ١١٢٧، ١١٢٨، ١١٢٩، ١١٣٠، ١١٣١، ١١٣٢، ١١٣٣، ١١٣٤، ١١٣٥، ١١٣٦، ١١٣٧، ١١٣٨، ١١٣٩، ١١٤٠، ١١٤١، ١١٤٢، ١١٤٣، ١١٤٤، ١١٤٥، ١١٤٦، ١١٤٧، ١١٤٨، ١١٤٩، ١١٥٠، ١١٥١، ١١٥٢، ١١٥٣، ١١٥٤، ١١٥٥، ١١٥٦، ١١٥٧، ١١٥٨، ١١٥٩، ١١٦٠، ١١٦١، ١١٦٢، ١١٦٣، ١١٦٤، ١١٦٥، ١١٦٦، ١١٦٧، ١١٦٨، ١١٦٩، ١١٧٠، ١١٧١، ١١٧٢، ١١٧٣، ١١٧٤، ١١٧٥، ١١٧٦، ١١٧٧، ١١٧٨، ١١٧٩، ١١٨٠، ١١٨١، ١١٨٢، ١١٨٣، ١١٨٤، ١١٨٥، ١١٨٦، ١١٨٧، ١١٨٨، ١١٨٩، ١١٩٠، ١١٩١، ١١٩٢، ١١٩٣، ١١٩٤، ١١٩٥، ١١٩٦، ١١٩٧، ١١٩٨، ١١٩٩، ١٢٠٠، ١٢٠١، ١٢٠٢، ١٢٠٣، ١٢٠٤، ١٢٠٥، ١٢٠٦، ١٢٠٧، ١٢٠٨، ١٢٠٩، ١٢١٠، ١٢١١، ١٢١٢، ١٢١٣، ١٢١٤، ١٢١٥، ١٢١٦، ١٢١٧، ١٢١٨، ١٢١٩، ١٢٢٠، ١٢٢١، ١٢٢٢، ١٢٢٣، ١٢٢٤، ١٢٢٥، ١٢٢٦، ١٢٢٧، ١٢٢٨، ١٢٢٩، ١٢٣٠، ١٢٣١، ١٢٣٢، ١٢٣٣، ١٢٣٤، ١٢٣٥، ١٢٣٦، ١٢٣٧، ١٢٣٨، ١٢٣٩، ١٢٤٠، ١٢٤١، ١٢٤٢، ١٢٤٣، ١٢٤٤، ١٢٤٥، ١٢٤٦، ١٢٤٧، ١٢٤٨، ١٢٤٩، ١٢٥٠، ١٢٥١، ١٢٥٢، ١٢٥٣، ١٢٥٤، ١٢٥٥، ١٢٥٦، ١٢٥٧، ١٢٥٨، ١٢٥٩، ١٢٦٠، ١٢٦١، ١٢٦٢، ١٢٦٣، ١٢٦٤، ١٢٦٥، ١٢٦٦، ١٢٦٧، ١٢٦٨، ١٢٦٩، ١٢٧٠، ١٢٧١، ١٢٧٢، ١٢٧٣، ١٢٧٤، ١٢٧٥، ١٢٧٦، ١٢٧٧، ١٢٧٨، ١٢٧٩، ١٢٨٠، ١٢٨١، ١٢٨٢، ١٢٨٣، ١٢٨٤، ١٢٨٥، ١٢٨٦، ١٢٨٧، ١٢٨٨، ١٢٨٩، ١٢٩٠، ١٢٩١، ١٢٩٢، ١٢٩٣، ١٢٩٤

٣٠ عاماً على تأميم قناة السويس

□□ بداية التحدي □□

* سحب الامريكيون عرض تمويل السد العالي وشككوا في الاقتصاد المصري فأمام عبد الناصر القناة *

● **حسين عبد الرازق وفريده التماس**

**يعني عمل الله ايه عبد التماس.. آهو
سبابك.. وراح الجنة لودرة**



كانت البداية قرار تأميم شركة قناة السويس.

قامت الثورة في ٢٣ يوليو ١٩٥٢ واضطرت بريطانيا لتسليم الجناح على صغر الوطن والرهش به.

خاضت معركة الجلاء بالأسلوب التقني وبالأسلوب المتقن، فقامت به بالكتف السليح ضد القصة البريطانية في قناة السويس تحت قيادة كامل الدين رفعت.

إن في رفعت اتفاقية الجلاء في ١٩ أكتوبر ١٩٥٥.

وتمت مصر بقيادة عبد الناصر لسياسة الاحلاف العسكرية وانفصلت حلف بغداد، وقضت الحركة الوطنية العبيبة التي انطقت في الأردن في طرد «الجنج». واشتركت مصر في مؤتمر بانوج ثم وجهت لكمة قاسية للظام الاستعماري بكمز احتكار الغرب لتسليم وتوزيع صفقة سلاح مع إسرائيل.

في ١٩٥٦، (الانفاد الموسيق)

وأتى قلب في وزير اخريجة الأمريكي دالاس بان خاطر ارجاء حرب فيتنام، ووضعتهم في حرب رئيس زروية.

١٩٥٦

المصري في ميدان القتال. تحركت السيارات بأرقام ٥ بين ٥ دقائق وعشر دقائق بين كل سيارة واخرى. ووصلنا بالتحلي لى بكنة هذه المجموعة وحدها الى مصر كالمساحيق.

موارد مياه النيل، ان مقدرة مصر على تخصيص موارد تضيق نجاح المشروع صارت اكتر اقتضاراً للتركيز ما كانت عليه عند تقديم العرض.

وقالت مجلة هيريزونيه الامريكى- ولاه على الشعب لعمرو ان غلغل بن

أخبر وأمره أن يقيم في مدينة صيدا، فالتفت العثمانيات لتعريض على وجه قائد الشرطة الشريفة التي وصل على يد السرعة من غزة على متن طائرة خاصة تابعة لها على تعليمات من الناصر إلى معسكر الإخلاء في ساعات من التأميم أن يتعاون مع الجيشين صديقي بونس في مهمة سرية وخفية على يد ووصول أيضا للمعسكر بالتعليمات نفسها التي أرسلت لهم. ثم

بريوبي بعد اجتماعه مع زعيمه وتوتو
وفي يوم الثلاثاء ٢٤ يوليو كان
يعود من صنع في مطرطخ بانيبي
التيول من السورق الى القاهرة وأعلن
في كلمة للتصريح بالقدرة والسيطرة
شعبة تعمل كخبري وداعا وتضلنا ان
الاتصاف الكسبي يدعو الى الشك.
وروي في ذلك سألوه يوم الخميس
بنيوي والمهندس بكرى ابراهيم حمودة
وعهد توتو بكرى ويهان علي
وكانت المهندس سعد احمد علي
وعهد سامي والدكتور عبد الباقى
القشيري والدكتور مصطفى الحناوي.
وتمت التوافق المسلحة على اية
الاستعداد لمواجهة اي احتمالات. وكان
للمهندس عيسى في تنفيذ المشروع
الظرف الحصري ان تشتري في المشروع
المنشآت والمعدات والمواد من

وفي مساء الخميس يوليو اعلن عبد
الناصر قراره بتأميم شركة قناة السويس،
وعجكي المهندس عزت عادل رئيس
المهندسين

البحرية.

ويسيطر القطان على نصر قاتلا واضطر المرشدون السبعة واللاتون (مصريون ورومانيون) القامسي جنذاك الى مضاعفة المال وقطع الحجى المني ذهابا واليابا في كل مرة نظرا الى المرسدين السيئين الجدم. لم يكونوا قد تلقوا تدريبا كافيا بعده. ويعود القطان على نصر بذكرته الى الوراء قاتلا وقد تدجج صوته من فرط التلعثم وروبيها كانت لا تزال على نفس السعيبة انما تلتفت برؤية الى الرئيس عبد الناصر شخصيا يلقي بقرار منحي وسام الاستحقاق.

واضاف قائلا انه تم بعد ذلك تعيين ١٨٠ مرشدا من جنسيات مختلفة بيهن امريكون وروس.

يقول القطان على نصر وهو اول

مرة عبرت فيها قناة السويس ساووزي شعور بأن العالم كله ينظر إلينا وكان ذلك بمثابة حافز قوي لا مثيل له». ويحال القبطان علي نصر، مساعد مدير التحركات في قناة السويس منذ خمسة أعوام، إلى المعاش بعد ثلاثة أعوام ونصف عام. ويضيف علي نصر الذي ارتدى حلة بيضاء أنيقة ونحن

على متن الزورق الذي يعلنا عاندين
الى ميناء الاسماعيلية «حين انظر الى
القناة اشعر كأن كل نقطة ماء فيها
جزء من دمي».

شمال أفريقيا

إتاهم ونسبتهم. ويقدم الكتاب لوحات أدبية كثيرة ترسم الظروف المعيشية لكان هذه المدن وأعمالهم اليومية. وتبين كيف أن الجبل الذي يدخل بجزءا المعاصرة يتشارك مع القديم في صورة عجيبة.

كما يقدم الكتاب قصة متعة لما تعيشه بلدان أفريقيا الشمالية الثلاثة من عمليات اقتصادية وإجماعية وثقافية والطرق التي تسير عليها الشعوب العربية باتجاه التقدم.

تأليف

الطالبة في جامعة القاهرة

العام في أحد مراكز التدريب المهني في
العاصمة الأثينية. ويساهم
الاختصاصيون الشباب من ألمانيا
الديمقراطية بدوراتهم في تمكين اصديقاتهم

الأفارقة من سقاة الجارات والملائك
 الزواجة الأخرى بشكل آمن وبفعالية
 كبيرة.

وبدأت مجموعة أخرى قبل بضعة
 أسابيع عملها في (الهندسة) كإكليل
 عاصمة اقتصاداتنا حيث ساهم إمام
 منظمة الشبيبة الإنشائية الديمقراطية لأول
 مرة في التدريب المهني.

في مدينة خيوسيتي بينكاراغوا
 يدرب مواطنون شباب من ألمانيا
 الديمقراطية وشباباً نياً من نيكاراغوا
 على مختلف المهن.

وتختلف إحدى مجموعات الصداقة
 للنظرة بالذكري الحاضرة لتأسيسها في
 مدينة بلالايلا لآيس.

• نرجس ناجي العلي - الاقتصاد - إذا عاش!!

كان ذلك في بداية شهر حزيران الماضي
 وتم العثور على جثة القاتل بتاريخ ٧/٦
 فقط في بي - براك
 وطالب الشرطة قاضي محكمة الصلح
 بتجديد توقيفه وحاول التهم اتكار
 التهمة ولكن القاضي قبل وجهة نظر
 الشرطة وأمر باعتقاله لمدة عشرة أيام
 أخرى على ذمة التحقيق.

● المص الترقية القيص على البرت
٣٢ سنة من الشكون بتهمة
الاشترك في سطو مسلح جرى قبل أربع
سنوات ونصف السنة في الشكون.

● أصيب الحارس في مصنع وعصوت»
يوسف كاتسيل (٣٢ سنة) من اشكلون

□ اعداد: فهيمة ووفاء احمد ريان - طمرة □

(٤) يجرى في الجسم - دليل - انحاء
 (٥) يشاهد (جزومة) - الانطاعية
 (٦) الريفة (او الزراعية) في روسيا
 القيصرية
 (٧) النحل بدون روية - عيوبه
 (٨) فاق على الشيء واجازه
 (٩) فاز به وغلب
 (١٠) للنساء - فحش (معكوسة) -

● جاكارتا - أعلنت صحيفة
«كومباس» الإندونيسية يوم الاثنين
أن دولة الكوليرا أصابت في الأسبوع الماضي

١٢) ام - اس
١٣) رسل - لي - رف
١٤) عرق
١٥) روسيا + ليتا
١٦) نيمي - مد
١٧) بلال - ارم

1. The first group of variables includes the demographic characteristics of the respondents, such as age, gender, and education level. These variables are used to control for potential confounding factors that may influence the relationship between the independent and dependent variables.

عليه بعد الاحتلال في مجلس الثورة كت
وعبد الحميد أبو بكر تعمل مع محمود
يونس في صينة التبرول. وفي نهاية
الاحتلال انضم محمود يونس، وهو ابن
القين، فلا أحد يستطيع الخروج أو إجراء
اتصال بالتلفون أو وسيلة أخرى. أخيراً
دعم

مرة عبرت فيها فتاة السويس ساووزي شعور بأن العالم كله ينظر إلينا وكأن ذلك شئناة حافظ قوي لا مثيل له»

الذي أودى حلة بيضاء أنيقة ونحن
على متن الزورق الذي يقلنا عانين
إلى ميناء الأساطيلية حيث انظر إلى
البحر من فوق. هناك نرى

كما يقدم انكساب قصة مجتمعة لما تعيشه بلدان افريقيا الشمالية الثلاثة

تأخيرية
الصادقة في أحد مراكز التدريب المهني في

1. *Pharmaceutical Innovation and the Role of Government*



رسائل

شكر ووعود

قرأت ردكم علي في الاتحاد الطلابي. اشكركم على النصيحة التي قدمتموها لي. وسوف ادرس العروض.

وفيقه كمال نعامنة - (عراية)

٢٣ يوليو

باسم جيلنا الصاعد، نترجي ان صحيفة الاتحاد وكنا امل ان تلي تملنا بتخصيص مكان خاص وكبير عن ثورة ٢٣ يوليو.

طلاب من المدرسة الاكاديمية - (الناصر)

لقد نشرت «الاتحاد» كعادتها، يوم ٢٣ يوليو خبراً بارزاً مع صورة القائد الكبير جمال عبد الناصر، وسبقني عند حسن تفكير بنا.

ذكريات وسؤال

هذا هو عنوان قصيدة طويلة للغاية ذب قد ع - المثلث. والقصيدة تشر بالخير. نرجو من فليقة في المرة القادمة ان تكتب على وجه واحد للورقة وان تكون المادة قصيرة.

مادة مقتبسة

ارسل اليها قاسم بكري مادة عن فلسفة دي جامه اقتبسها من احد الكتب المدرسية. نلت نظر قاسم الى اننا نرحب بواجب من انتاجه. واما بالنسبة للاقتباسات فتحتل ايضاً عن عدم تشهر.

قصيدتان وقصتان

ارسلت اليها فريال مغربي من قرية عراية مقطوعتين شعريتين بعنوان «موت احسن الصديقات» ومسائل ان يعود. تنصيحنا بان تطالع كثيراً وتدرس علم العروض. واما القصتان فلم نستطع معالجتهما لانها مكتوبتان على وجهي الورقة.

نباتات مختلفة وقيمتها الغذائية

اول من تناولوه طعاما. وفي القرن السادس عشر ساء اهل اسبانيا طلاقة الحبوب اعتقاداً منهم بانها تصف بالقيمة على اثار الشهوة الجنسية بينما اطلق عليه ابنه شمال اوروبا اسم «فحاحة الجنون» لانه في زعمهم يسبب الجنون. ثم عرف في البرازيل لأول مرة سنة ١٦٥٨. وقد درج البعض على وصف الباذنجان في حالات فقر الدم والامساك. وتشهيد الباذنجان، وسامعة الكبد والياكرياس على القوام بوظائفها. ونقص مستوى الكوليستيرول. ويؤكل الباذنجان على اشكال مختلفة: مقلياً، او مطبوخاً، او معبأً بالخبز. اما قيمته الغذائية فتظهر عا علي: من غرام من الباذنجان تحتوي على ١٩ وحدة حرارية، و١٩ غرام واحد من البروتين، وعشري الغرام من الدهون، و١٩ غراماً من المواد الكربوهيدراتية، و١٩ ملغم من الكالسيوم، و١٩ ملغم من الفوسفور، و١٩ ملغم من البوتاسيوم، وعشر وحدات من فيتامين «ا» و٢ ملغم من فيتامين «ج».



الفليفلة الخضراء

ايا كان الهدف الذي سعى اليه كريستوفر كولومبوس عند اكتشافه العالم الجديد فالله اعلم انه عاد الى اوروبا وهو يعمل ثمرة خضراء لا يستفي عنها اي طعم في الوقت الحاضر، هي ثمرة القليل التي تحتوي عشرة اصناف ما تحتوي اية نبتة اخرى من الخضار. من المفضل المصنوع الاسكوري (فيتامين ج)، حتى ان المساحة المزروعة بالقليل في الولايات المتحدة تبلغ ٥٣ مليون دونم.

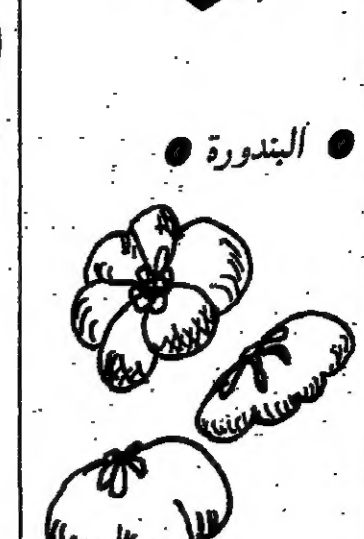
والقليل نوعان اخضر واخر احمر واحمر يعطي التمتع التام. ثم ان له استعمالات كثيرة جداً. منه تصنع التوابل، وقد يسحق، او يخبث، او يقلى، او يخبس، او يخلل كالبصل، او يؤكل نيئاً، او يسحق، الخ. وللقليل قيمة غذائية حقيقية ولو انه منخفض الوحدات الحرارية. وفي عصر القليل الاخضر كثير من السيلينيوم وتقلل من المعدن كما يفيد الاطباء والشعر. ان بعض اصناف الصلح بالأكولات النباتية. يصنعون بتناول عصير القليل الاخضر مزجاً بعصير الجزر. معالجة تشقق الجلد نصف حبة واحدة من القليل الاخضر يؤمن للشخص حاجته من فيتامين «ا». بالإضافة الى ليم واحد من فيتامين «ج». بالإضافة الى ما فيه من فيتامين «ا» وفيتامينات اخرى ضرورية. ومعدن لازمة للجسم كالسيوم، والفوسفور، والحديد والصوديوم، والمغنيزيوم.



الجزر

هذا يعطي عصير الجزر كعلاج عام في حالات الامساك بالانتفاخ الشعبي وامراض المعدة حتى ان هناك من يرى انه مفيد لكافة التجميدات. ثم هل تنسى ان الجزر استعملات اخرى في الطهي؟ وفي انواع الجزر هو ما يزرع في منطقة حوض البحر الابيض المتوسط. حيث عرف قبل الميلاد ولكن قيمته الغذائية لم تعرف في اوروبا قبل القرن الميلادي الثالث عشر. ثم بدأت زراعته في اوروبا في القرن السادس عشر. لتنتقل الى الولايات المتحدة مع المهاجرين الاربعةين الاولين اليها.

ومن الطريف في الامر ان الجزر الذي نتناوله الان يعود في الاصل الى نبتة جزرية بريّة كانت سامة قليلاً، لكنها باتت صالحة للاكل مع العناية بها عبر الزمن.



البندورة

هذا هو صديق لملازمي الصحة، واحب الخضار لما فيه من فيتامينات كثيرة. ان هذا لا تخلو اية مزرعة كبيرة من انتاج هذه المادة الغذائية ذات العنبر اللبني. البندورة متوسطة الحجم، تحتوي على ما يعادل نصف حبة الكرفس فروت الواحد من الحوض الاسكوري، اي فيتامين ج، او ١٧٨٥ وحدة دولية من فيتامين «ا». اي ثلث حاجتنا اليومية منه، بالإضافة الى البوتاسيوم، والفوسفور، والمغنيزيوم، والكالسيوم. كل ذلك مقابل ٢٥ وحدة حرارية فقط.

والظاهر ان نبتة البندورة عرفت لأول مرة في المكسيك، حيث ظلت تزدهر للوقت، فقط، حتى اواسط القرن التاسع عشر، اما الان فالعربون ان الزروع منها للقليل يبلغ نحو ٥٠٠ نوع، اشهرها واحداً عند الناس البندورة الحمراء لالها لالها ما كان احمر اللون، ناضجاً، صلباً، ان التوازن القوي بين الحلاوة والحاموضة في البندورة يعتمد على درجة التمتع، فيحرمها لذة طعمها.

والاسراع في انتاج حبة بندورة خضراء يمكن وضعها في كيس من النايلون الى جانب موزة او تفاحة، ان ذلك يؤدي الى افراز غاز طبيعي اسمه الايثيلين الذي ينضج البندورة خلال يوم او يومين.

واما الاسراع في اكله شتل البندورة فوسيلة رش القليل من السائل الكيميائي في التراب حول اسفل الشتلة.

احد سكان صوفيا يتحدث عن مدينته



لكن هذه العبارة ليست دقيقة من حيث التعبير والاحاديث فان باتوراما صوفيا تستشعر بمشاعر الحياة من حوها وتختفي مع كل استنشاق.

والاعتزاز الغر قاتم على اساس ليس من ميراث اهالي صوفيا بل على العكس من ذلك، فالأصل واحد ما ينتهي الى حد الاطراف فان دائرة النظريات الساعرة تتكون من حوله. ويتسم سكان مدينة صوفيا اجالا بالتحفظ ولكن التبرع مدينة عريقة ولكنها عاصمة حديثة.

وقدم اليكم فيا يلي افكاره وخواطره بشأن خط حياة اهالي صوفيا اليوم وروحهم وعاداتهم.

اسيرة الدينامية التي حاجتها بسرعة على غير انتظار، ولكن هذه العاصمة. مبالغة للتأمل نظراً لما فيها الرغبي الذي لا تزال تعيد، وهي مركز جذب للكثيرين الذين يأتون بشحنات طموحاتهم المهنية والذكريات القوية التي عاشوها حتى يوم الاسس ان صوفيا تظل كل هذا كما انها تعي بلغة البوميات سلسلة قضايا تقوم بدفع هذه العاصمة بالذات الى الامام وتخلصها من الظلمة الثانية الضارة والاهم من هذا انها تبني ذلك التنوع التي لا يشعر الضيف بدونه، بانتقال الاشكال.

لقد تمت صوفيا في غضون السنوات العشرين الاخيرة وطرا عليها تغير مكثف جاء بحيث ان حب الاطلاع والفضول التقليدي لدى الفرد البلغاري يعاني من كثرة الانطباعات. فكل جيل في هذه المدينة وموزة العراية التي تتحول حال نشوبها الى مصدر للفتاوى، وإلى جسر للسلطة، ثم تمل عليها رموز اخرى.

الصداقة على هذه الارض التي داسها الفراء بكثرة في الماضي. حان ان للصداقة وجوداً هنا. وتكمن الالفة العفوية في نفس ذلك الفرد المشرع والمصنعي احباً من سكان صوفيا. وهي تدق اجراسها في لقاء غير متوقع وفي الضرورة الملحة لكي يحمل الانسان في نفسه الحرارة وان يعبر عنها ولو بكلمتين او ثلاث يقوفا في موضعها المتأني.

يمكننا ان نذكر ان ذلك ضمن الصورة العامة للمدينة التي يصعب احباً التحكم فيها نظراً للنمو السريع. وتماثل سكان العاصمة اليوم بانباء الاحياء السكنية القديمة للبحث عن التكاثر المصري لانتهمهم وفي المناطق السكنية الجديدة لا يتجلى لدى البشري اصلاً امكانية تواجده تلك الحميميات الجميلة التي تحمل الحياة. ولكن يبدأ التناحر في التمتع فيها بتربيتها ولربما يتنبوه كل ذلك من عريشة كريمة. اخذت اوراقها واعطتها تغطي منذ عدة سنوات واجهة العمارة السكنية المجهولة. لم يجمع تحتها، ليرة.



الصل

□ مادة تؤكل نبتة او مطبوخة، ولها طعمها الخاص بها، مفيدة على ما يقال، في تحسين قيام الكليتين بوظائفها، وفي تصحيح قوام البراز. وإذا اخفنا الى ذلك تدني عجزها من الصوديوم عجزاً اهرتها في معالجة مشاكل الدورة الدموية، وذات فائدة في تقليل الكوليستيرول في الجسم.

وبالصل تختلف انواعه والالوان. فهو كروي ذو نكهة قوية حادة، او اسطواني حلو المذاق، احمر اللون، او ابيض، او اصفر، وفي نصف الكغم من الصل الجاهز ١٧٢ وحدة حرارية مقابل ١٧٢ وحدة فقط إذا كان مطبوخاً بمعلقة واحدة معتدلة الحجم تحتوي على ٢٨ وحدة حرارية، وخمس بصلات خضراء تحتوي على ٤٥ وحدة، وذلك بالإضافة الى الكالسيوم والفوسفور والحديد وفيتامينات «ا» و«ج» و«ب» (ثيامين وريوفلافين وتياين).

(الجبل ١٩٨٦)

السبانخ

□ غداء رئيسي يعتبر الاول من حيث محتواه الغذائي الذي يعزز البحوث (الهيموفيلين)، وفي نصف الكوب الواحد يأتي الثاني بالنسبة للكالسيوم (١٧٧ ملغم) والريوفلافين (٧.٦)، والثالث بالنسبة للبوتاسيوم وفيتامين «ا». بالإضافة الى اجامته ومحتواه المنخفض من السيلينيوم. الكوب الواحد منه غني بـ ٢٨ وحدة حرارية فقط.

والجدير بالذكر هنا انه يستحسن استعمال السبانخ طازجاً كي لا يفقد نسبة عالية (٧٢٪) من خصائصه الغذائية بحفظه في التلجة. كذلك يلاحظ ان السبانخ الطازج اغني منه مطبوخا، بالمغنيزيوم، والبروتين، والمعادن، والفيتامينات، لان الطهي نفسه يفقده قسا كبيراً من هذه المعادن والفيتامينات.

الحنظل

□ مادة غذائية غنية بفيتامينات «ا» و«ب» و«ج» و«د»، ومصدر للحديد الطبيعي، والفوسفور، والبوتاسيوم، والكالسيوم. والحنظل كثيرة، ويكاد استهلاكه يمثل لكافة الاول بين الخضار، لما يمتاز به من محتوى معني والياف وفيتامينات.

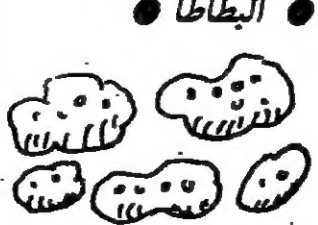
الفطر



□ ان استعمال الفطر أخذ بالتزايد بسبب توفر الفيتامينات «د» و«ب»، والبروتين، والمعادن فيه، وانخفاض وحدته الحرارية - ٩٠ وحدة فقط في نصف كغم.

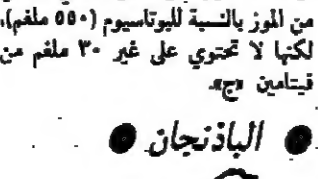
وقد زرع الفطر لأول مرة نحو سنة ١٦٠٠ ب.م في مغاور كسبة خارج باريس. ثم انتشرت زراعته في عهد لويس الرابع عشر وانتقلت الى الولايات المتحدة حيث زارعت، والصناعة المتصلة به في اواخر القرن التاسع عشر. والظاهر ان افضل انواع الفطر ما كان تقي للشرة، كبيرة الرأس، قصير الساق، ويفضل غسله بخفض بالماء البارد. ثم ينبغي اكله بعد شرائه بوقت قصير، على ان تستمر فترة طهيته غير دقائق قليلة (٣ - ٥). اما قيمته الغذائية فتاقت الى نسبة البروتين العالية فيه (١٤٪).

البطاطا



□ خير ما يأكله النباتيون، ولعله الملمح الكثير الشرق، كما يقال، غني بالتورع المناسب من المادة الشوية وغني بالالياف ايضاً، خال من الدهون، يشيع ولا يفسخ حبة البطاطا الواحدة المعتدلة الحجم تحتوي على ٩٠ وحدة حرارية فقط اذا كانت صلبة، بالمقارنة مع ٤٠٠ وحدة حرارية اذا كانت مقليّة. وهي صابوية في ذلك لتفاحة من نفس الوزن، واكثر قليلاً عما في كوب من اللبن الرائب، او نصف كوب من الجبن اللبني، واغني من الموز بالنسبة للبوتاسيوم (٥٥٠ ملغم)، لكنها لا تحتوي على غير ٣٠ ملغم من فيتامين «ج».

الباذنجان



□ نبتة عرفت لأول مرة في الهند في فترة ما قبل التاريخ. ولعل العرب هم

لعبة الرسم

يكن الأطفال

● بقلم: عبد اللطيف ناصر (الناصر)

عمو جاء لزيارتنا.. هتف وائل والفرح يشع من نظراته وجسمه التحنيط يكاد يطير من على الارض لشدة فرحته. انه في الرابعة من عمره... يذهب الى الحضانة. ماذا تعلم هناك يا وائل؟ سألته. «العم» تلعب وتأكلي.. نغني ونرسم. انا بعرف ارسوم. يوجد لدي كتاب للرسم. واستعمل قلم ابي لهذا الغرض. سوف يشتري لي ابي قلماً. ماذا تحب ان ترسم يا وائل؟ سأل العم. ارسوم كل ما تطليه مني.. ها انا ارسوم مريخا، ويرسم وائل ما يشبه المريخ ولكن بخطوط ليست مستقيمة. وهذا مستطيل. انه يرسم نفس الشكل ولكن بمقاييس اكبر.

ويشير وائل الى اخته الصغيرة عرين وضحكة السخريه ترافق الكلمات. انظر اليها انها ناصحة (سمنية) من يأكل اكثر يا وائل انت ام هي؟

رد وائل: انا اكل اكثر منها.. وسوف اكبر واصبح مثل ابي. وماذا يعمل ابيوك؟ انه يجلس على مكتبه فيكتب.

هيا تلعب لعبة الرسم. انا ارسوم لك يا وائل وانت تقول لي ماذا رسمت. ثم اترك ترسم لي وأنا اقول لك ما رسمته.

امسك وائل القلم بيده اليمنى وبالشكل الصحيح ولكن فتح الدفتر في الوسط. ورسم.. عمو احزر ماذا رسمت. انه شكل شبه دائري. خطوط متعرجة. يمكن ان يفسر باشكال مختلفة. ولكن ما هذا؟ نعم جمل.. لا.. اذا حصان..

صفورية

في برك الخروب ومستد وفي عيون صفورية كبح القسطل. كان عدد سكان القرية ٢٠٨٢ نسمة سنة ١٩٢٢. وقا العدد فوصل إلى ٤٣٢٠ سنة عام ١٩٤٥. وقد عمل معظم السكان في الزراعة. طردت السلطات الاسرائيلية سكان صفورية عام ١٩٤٨. ثم دمورت القرية، وأنشأت عام ١٩٤٩ مستعمرة تسفوري في الطرف الجنوبي منها.



بلادنا

التي بعد امتدادا جنوبا لسهل الطوفان الحصب. ومساركن القرية طيبة واستسقية ذات حطوط مستطيل، تتعامد شوارعها وتلتقي في وسط القرية التجارية. وكان نحو صفورية يتحرك في الاتجاه الشمالي الغربي، والاتجاه الجنوبي الشرقي على حساب الأراضي الزراعية التي تحيط بها من جميع الجهات. وكان في القرية مدارس للبنين والبنات بنيت في مرحلة مبكرة. كذلك كان فيها مجلس محلي أشرف على إدارة القرية وتطويرها. وقد بلغت مساحتها عام ١٩٤٨ مائة دونم. أما مساحة أراضيها ٥٥.٢٧٨ دونماً.

وبعد الزلزال الحاصل في القرية، فقد اجلت اشجاره مساحة ٣.٢٧٠ دونماً من الأراضي الزراعية، وبلغ انتاج الدونم الواحد في منطقة صفورية رقماً قياسياً هو ١٢٥ كغ. ويعود ذلك إلى خصوبة التربة، وتوافر المياه السطحية والجوفية للشتلة.

درام ادبية

من انا؟

ابحث عن حلم حياتي
احلم بتحقيق رغباتي
أأدركن من انا؟
انا كطائر الحمام هبيله حزين
انا الصمت
انا النظرات الحزينة

● وفيقه كمال نعامنة (عراية)

مطلوب للعمل

وكلاء للراديو، وكلاء لتسويق الروزنامات

كما ويمكن العمل كوكيل للموضوعين معاً.

لمزيد من المعلومات : يرجى الاتصال مع أحد ايام الاحد وحتى الخميس من ١٠.٠٠ صباحاً - ٣.٣٠ بعد الظهر.

هاتف : ٢٢٢٣.٦ - ٢٢٢٨.٩١ - ٣

او الكتابة الى مكتبنا حسب العنوان التالي :

مكتب البستاني - شذروت «روتشيلد» ١٣٤

غرفة ٧. تل أبيب.

منافسة

لجنة الأندية الاسلامية - الرملة

معينة بينا سباح من حجر، على حدود المقرة بجانب البرج الابيض. المنافسة مفتوحة للمقاتلين كل ايام الاسبوع من الساعة ٨.٠٠ - ١٢.٠٠ طراً لمدة ١٢ يوماً من يوم نشر هذا الاعلان.

المكتب مرموقة في ساحة المسجد بجانب السوق البلدي في شارع شلومو حنبلج - الرملة - ت (٠٨ / ٢٢٥٠٨) باجي محمد رئيس لجنة امانه الوقف الاسلامي - الرملة

اعلان حصر اوث

وروتا منطقة مرموقة من وجهه عرب المرامشة شعر بوقاة الخروب قيد موسى فاعور بأجله المرمود بتاريخ ١٩٦٤/٩/١٦ وانتصار ارضه الشرعي والقانوني بزوجته فاطمة حسن فاعور وبولاده وما هم، أحد وبعد وفاته وبها وبها لا غير. ثم بتاريخ ٨/٨/٧٣ توفيت زوجته فاطمة وبالحصر اوتها وبولادها المذكورين اعلاه لا غير. فعمل المصير مرامشة للمحكمة الشرعية بمكا خلال ١٥ يوماً من تاريخ النشر.

المحكمة الشرعية - كا

